



Unsere Empfehlungen zum Beikost-Start für das gestillte Kind

Gut und gesund – gedünstetes Gemüse als Fingerfood.

Von der Brust zum Familientisch – Beikost nach Bedarf

Wenn sich nach einigen Monaten das Stillen gut etabliert hat, stellt sich die Frage: Wann sollte ich meinem Baby frühestens Beikost anbieten und welche Beikost ist die richtige? Wir haben für Sie die aktuellen Erkenntnisse und Empfehlungen zusammengefasst.

In den ersten 6 Monaten: Stillen pur

Die Experten sind sich einig: Sechs Monate ausschließliches Stillen sind ein wünschenswertes Ziel. Im Allgemeinen sind die Babys ungefähr mit einem halben Jahr reif genug für Beikost, wenige auch etwas früher. Vor dem fünften Lebensmonat ist Beikost tabu, sonst erhöht sich das Risiko, dass die Kinder später an Allergien oder Übergewicht leiden.

Achtung: Bei ehemaligen Frühgeborenen zählen die Wochen/Monate ab dem errechneten Geburtstermin!

Check: Wann ist mein Baby reif für die erste Beikost?

Im Laufe des ersten Lebenshalbjahres wird ihr Kind seine Umgebung immer mehr beobachten und ein Interesse daran entwickeln, seine Bezugspersonen nachzuahmen.

Bei gesunden Kindern ist ein Beikostbeginn sinnvoll, wenn folgende Fragen mit „ja“ beantwortet werden können:

- Kann das Baby mit wenig Hilfe aufrecht sitzen und seinen Kopf gut und sicher halten?
- Hat sich der Zungenstoßreflex abgeschwächt, mit dem das Baby Brei und/oder feste Nahrung wieder aus dem Mund schiebt?
- Nimmt es Essen vom Teller der Eltern und steckt es sich in seinen Mund? Zeigt es Interesse am Essen der Eltern?

Ab 7. Lebensmonat: Beikost anbieten

Manche Kinder verzichten in den ersten 8 bis 10 Monaten auf Beikost und gedeihen weiterhin gut. Dennoch sollten Sie Ihrem Kind ab dem siebten Lebensmonat immer wieder zwanglos Brei, Mus und/oder Fingerfood anbieten.

Das Baby muss dieses Angebot nicht annehmen, es entscheidet selbst, ob es essen möchte.

Am meisten Spaß macht das Essen in Gesellschaft zusammen mit Ihnen am Familientisch. Durch das täglich wiederkehrende Ritual gewöhnt sich ihr Kind schnell an die neue Situation. Aber zwingen Sie es nicht, Ihr Baby entscheidet, wann, was und wie viel es essen mag. Lassen Sie sich und Ihrem Baby Zeit, sich an das neue Esserlebnis zu gewöhnen. Gestalten Sie den Übergang sanft und ohne Druck. Gerade zu Beginn der Beikosteinführung ist Stillen nach Bedarf des Babys weiterhin wichtig, denn die Aufnahme der Nährstoffe wird positiv beeinflusst und es unterstützt das Immunsystem des Babys in dieser neuen Lebensphase optimal.

Die Einführung industriell hergestellter Säuglingsnahrung ist nicht nötig. Wenn Sie jedoch umsteigen möchten, dann empfehlen Experten Pre-Nahrung, die in ihrer Zusammensetzung für das Baby am besten geeignet ist. Andere Folgenahrung ist überflüssig. Falls Sie Ihrem Baby einen Milch-Getreide-Brei anbieten möchten, kann dieser mit Kuhmilch (3,5%) zubereitet werden. Sie können diesen Brei jedoch auch mit Muttermilch oder Pre-Nahrung zubereiten. Bis zum Ende des 1. Lebensjahres soll die Kuhmilchmenge nicht mehr als 200 ml täglich betragen und generell nicht als Getränk angeboten werden.

Schritt für Schritt

Zu Beginn reichen kleine Mengen Beikost. Steigern Sie das Zufüttern langsam, je nach Interesse Ihres Kindes. Vielleicht möchte Ihr Baby auch gleich selbst essen. Dann eignet sich gedünstetes Gemüse bestens als Fingerfood zu den Mahlzeiten. Schneiden Sie Gemüse Ihrer Wahl einfach in Streifen, die Ihr Kind gut greifen kann. Auch kleine Brokkoli- oder Blumenkohlrischen sind geeignet. Anschließend dünsten Sie das Gemüse weich und bieten es Ihrem Baby abgekühlt an. Da Kinder durch Nachahmen lernen, sollten Sie möglichst gemeinsam essen. Dem Baby ständig, auch zwischendurch, etwas zu essen zu geben, ist nicht nötig. Ganz wichtig: Es sollte Spaß am Essen-lernen haben und nie zum Essen gezwungen werden. Mit Ihnen als gutes Vorbild lernt Ihr Baby selbst zu essen.

Mit welcher Beikost und zu welcher Tageszeit ist es günstig zu beginnen?

Keine Sorge, Sie können nichts falsch machen. Die Reihenfolge, in der Sie bestimmte Nahrungsmittel einführen, ist nicht entscheidend. Wichtig ist, dass Sie nährstoff- und abwechslungsreiche Kost anbieten. Dazu gehören Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte sowie Nahrungsmittel mit einem hohen Eisen- und Zinkgehalt wie Vollkornprodukte und Fleisch, Fisch und gegartes Ei. Auch eine vegetarische Ernährung ist für Babys möglich. Kombinieren Sie eisenreiche Lebensmittel mit Vitamin C-reichem Gemüse oder Obst, ergänzend zum Stillen. So erleichtern Sie die Eisenaufnahme. Ob Sie zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen mit der Beikost beginnen, hängt von Ihren Familiengewohnheiten ab. Gehen Sie individuell auf Ihr Kind ein – jedes Kind is(s)t anders: Manche sind sehr interessiert an Neuem und möchten erst Beikost essen und dann gestillt werden. Andere möchten erst gestillt werden und haben dann – gesättigt – Interesse an Neuem.

Fette

Hochwertige Öle sind wichtig, wie Raps-, Sonnenblumen-, Weizenkeim-, Maiskeim- und Olivenöl. Nutzen Sie das, was auch Sie für Ihre Küche gebrauchen. Fette sind wichtige Energielieferanten, sorgen für eine gute Gehirnentwicklung, sind wichtig für die Entwicklung des Sehannes und die motorische Entwicklung. Im Vergleich zu Gemüse enthält Muttermilch viel mehr Energie. Fügen Sie daher der Beikost Öl bei, ca. 1 EL Öl auf 200 g Gemüse. Auch viele „Gläschen“ enthalten zu wenig Fett. Bitte informieren Sie sich anhand der Zutatenliste auf dem Etikett. Geben Sie ggf. 1 TL Öl dazu. Gelegentlich können Sie Öl durch Butter ersetzen.

Neues zu Allergien und Unverträglichkeiten

Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Allergieforschung zeigen, dass es keinen Unterschied bei der Beikosteinführung von Kindern mit oder ohne genetische Vorbelastung gibt. Wenn Sie Ihr Beikostangebot variieren und immer wieder kleine Mengen neuer Nahrungsmittel einführen, kann sich der Körper besser darauf einstellen – insbesondere, wenn Sie noch stillen.

Es ist alles erlaubt, was Ihrem Baby schmeckt. Das gilt auch für Fisch, Ei, glutenhaltiges Getreide und gemahlene Nüsse bzw. Nussmus. Gut durchgegartes Fisch (ohne Gräten!) ist empfehlenswert.

Glutenhaltiges Getreide wie Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel und Grünkern darf ihr Baby von Beginn der Beikosteinführung an in kleinen Mengen bekommen. Studien zeigen, dass der Zeitpunkt der Einführung von glutenhaltigem Getreide keinen Einfluss auf die Entwicklung einer Reaktion auf Gluten hat.

Fertigkost oder Selbstgekochtes

Ob Sie selbst kochen oder Gläschen verwenden, entscheiden Sie. Für die Prägung der Geschmackspräferenzen Ihres Kindes ist die Vielfalt der frisch zubereiteten Kost vorteilhaft. Achten Sie bei der Herstellung auf eine gute Hygiene und lesen Sie bei Fertigkost immer die Zutatenliste!

Getränke

Solange Sie ausschließlich stillen, benötigt Ihr Baby keine zusätzliche Flüssigkeit. Mit Einführung der Beikost kann Ihr Baby zu den Mahlzeiten neben, aus einem geeigneten Becher zu trinken. Wasser ist ideal. Auf Dauernuckeln aus Babyflaschen und gesüßte Getränke sollten Sie verzichten. **Kuhmilch als Getränk ist im ersten Lebensjahr (und auch später) wegen des hohen Eiweißgehaltes ungeeignet.**

Im ersten Lebensjahr überflüssig!

Vermeiden Sie Honig, Zucker, zusätzliches Salzen und scharfe Gewürze, aber auch rohe Eier, rohes Fleisch und rohen Fisch sowie Quark. Dieser wird aufgrund des hohen Eiweißgehaltes nicht empfohlen. Das gilt auch für Frischkäsezubereitungen wie z.B. „Häutzwirge“. Kleine feste Lebensmittel, wie Nüsse oder Samen, an denen sich Ihr Kind verschlucken könnte, sollten Sie in den ersten Jahren ebenfalls meiden. Ungeeignet sind generell sogenannte Kinderprodukte, die meist zuckerhaltig und fettreich sind und überflüssige Aromen enthalten, so wie Fertiggerichte für Erwachsene.

Buchtipps:

- Einmal breifrei, bitte!: Die etwas andere Beikost von Loretta Stern und Eva Nagy, Kösel Verlag
- Gesunde Ernährung von Anfang an; Verbraucherzentrale Hamburg, Ratgeber A 5, <http://www.vzhh.de> unter Ernährung/Ratgeber
- Mein Kind will nicht essen von Dr. Carlos González, www.lalecheligade
- Richtig essen von Anfang an! Babys erstes Löffelchen, www.richtigessenvonanfangen.at/Richtigessen/ In-Angriff-genommene-Massnahmen/Beikostempfehlungen
- Baby led weaning; Gill Rapley, T. Murkett; Vermillion 2008
- Babyernährung; A. C. Gaca, GU 2019

Literatur:

Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter, Handlungsempfehlungen – Ein Konsensuspapier im Auftrag des bundesweiten Netzwerk Junge Familie 2016; Breastfeeding: A Commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition 2009; WHO: Infant and young child feeding 2020

Impressum:

6. Auflage © BDL, 2024 | Gudrun von der Ohe, IBCLC, Ellen Drescher, IBCLC, Simone Lehwald, IBCLC unter Mitarbeit des BDL-Vorstandes | Foto: Anne Wirz, IBCLC | Kreativer Partner des BDL: ZETTLDESIGN – Idee – Konzept – Beratung – www.zettldesign.de | Erstelldatum Juni 2024



Scan mich

